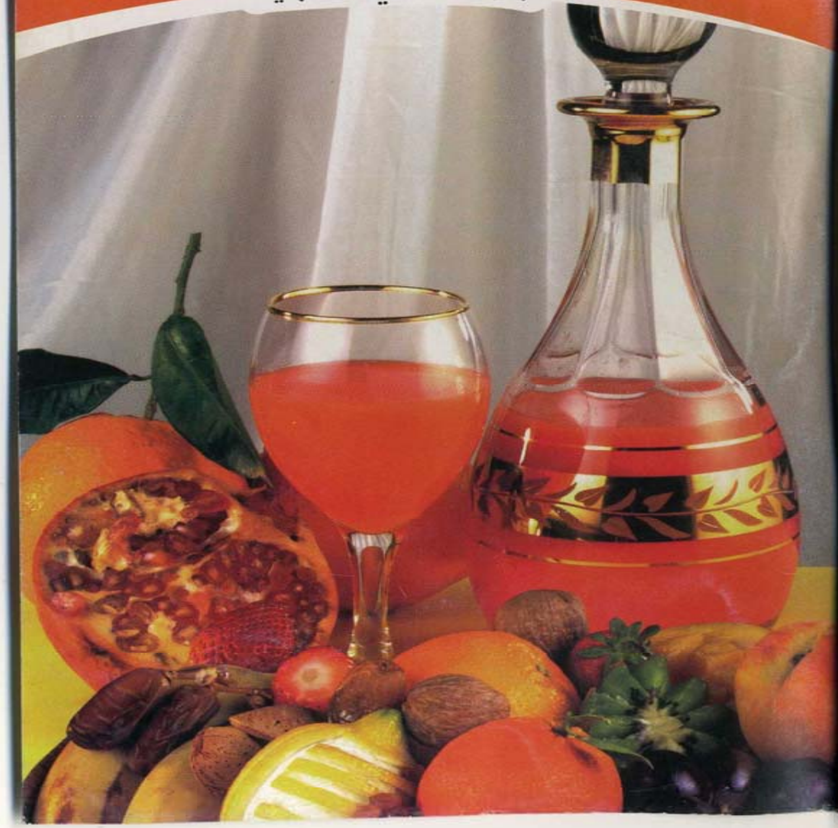
جديد

سلسلة الوفاق

عصير الفواكه

رشيدة رفهي العلوي



هذا العدد من سلسلة الوفاق يضع بين يديك وصفات

لآخر المستجدات في عالم عصير الفواكه.

يطلعك على فوائد الفواكه ومنافعها. وهو بذلك

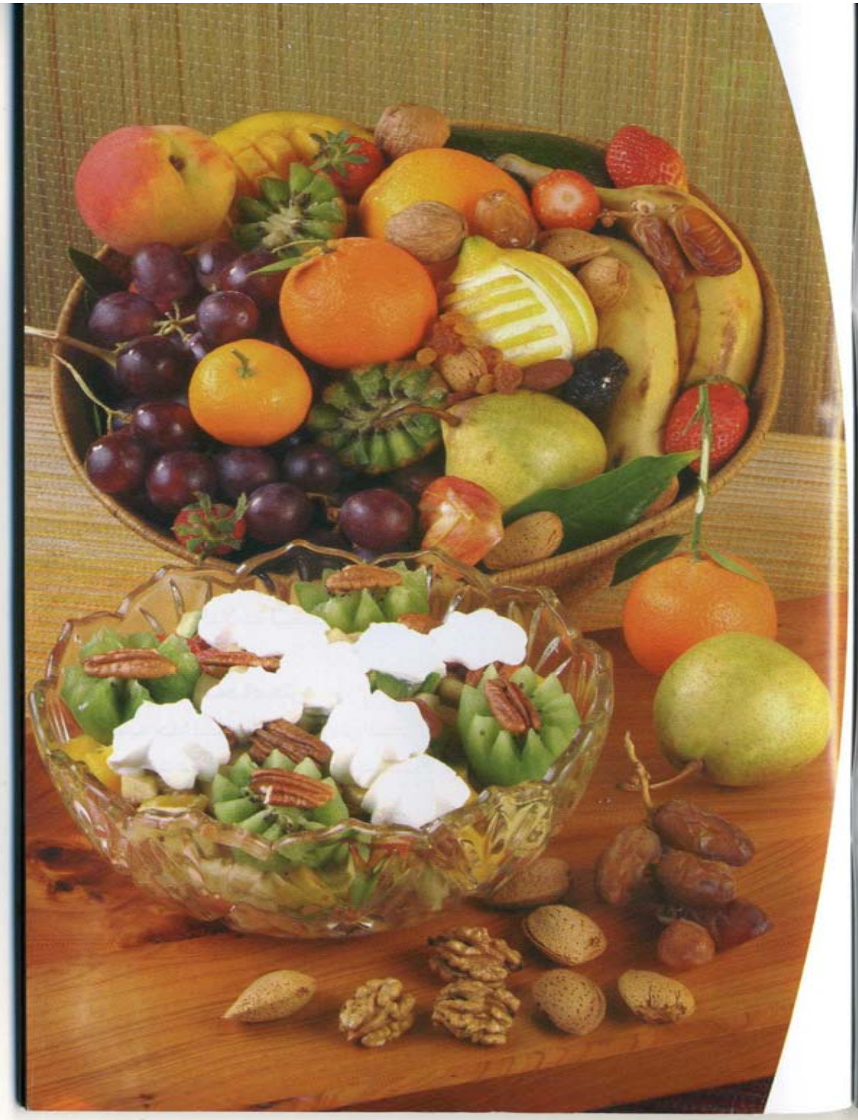
يجعل عصيرك شرابا سائغا وشفاء نافعا

يمد جسمك بالطاقة و الحيوية.

بالهناء والشفاء.

دار الوفاق 2 زنقة القاضي الزموري الأحباس الهاتف: 90 13 30 022 - 31 68 30 022

الفاكس: 31 68 30 022 الدار البيضاء المغرب البريد الإلكتروني: wifak_filali@yahoo.fr



سلاطة الفواكه

المقادير

- كأس صغير من عصير البرتقال والحامض
- كأس صغير من السكر سنيدة
- إجاصة - تفاحة - موزة - أفوكا - كيوي
- 4 حبات الفريز (الفراولة)
- نصف مونك - نصف كأس من الزبيب
- نصف كأس من الكركاع

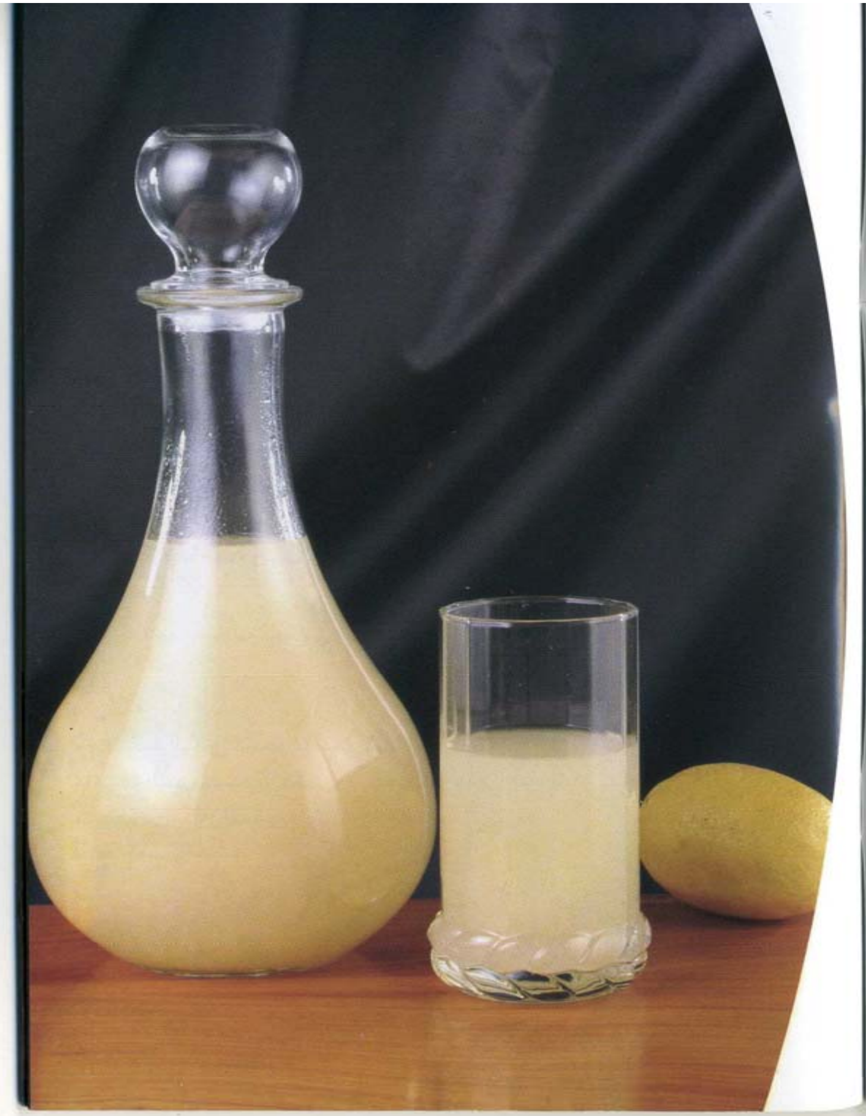
للتزيين : كريم فريش وحبتان من الكيوي.

طريقة التحضير

* تنظف كل الفواكه، وتقطع قطعا صغيرة وتوضع في إناء التقديم.
* يخلط السكر مع عصير البرتقال والحامض ويفرغ فوق الفواكه.
* ترش بحبات الزبيب والكركاع.
* تزين بحبات الكيوي المشنفة وبالكريم فريش بواسطة الجيب الحلواني.

الفواكه

الفواكه ثمار متنوعة ومختلفة، متوافرة في الطبيعة، وتختلف باختلاف الأماكن الجغرافية. قيمتها الغذائية عالية، كونها توفر للجسم كميات كبيرة من المعادن والفيتامينات التي تساعد على الاستمرار في الحياة بشكل صحي وسليم. تستهلك الفواكه عادة بعد الوجبات الغذائية ثمارا، كما تستهلك على شكل عصير في المناسبات والأفراح.



عصير الحامض

المقادير

- حامضتان
- 2 لتر من الماء
- 300 غ من السكر سنيدة
- ملعقة من الليم حسب الاختيار

طريقة التحضير

* تقطع الحامضتان إلى أربعة و تنزع منهما البذور.
* يضاف الماء و يوضع الكل في طنجرة الضغط فوق نار هادئة لمدة 10 دقائق.
* يترك يبرد و يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي.
* يصفى و يضاف إليه السكر و الليم.
* يوضع في الثلاجة ليستهلك باردا.

من فوائد الحامض

- مفيد جدا لطرد السموم من الدم و مزيل للإسهال الدموي (النزيف).
- مساعد على فتح الشهية و تنشيط الجهاز الهضمي.

عصير البرتقال والحامض

المقادير

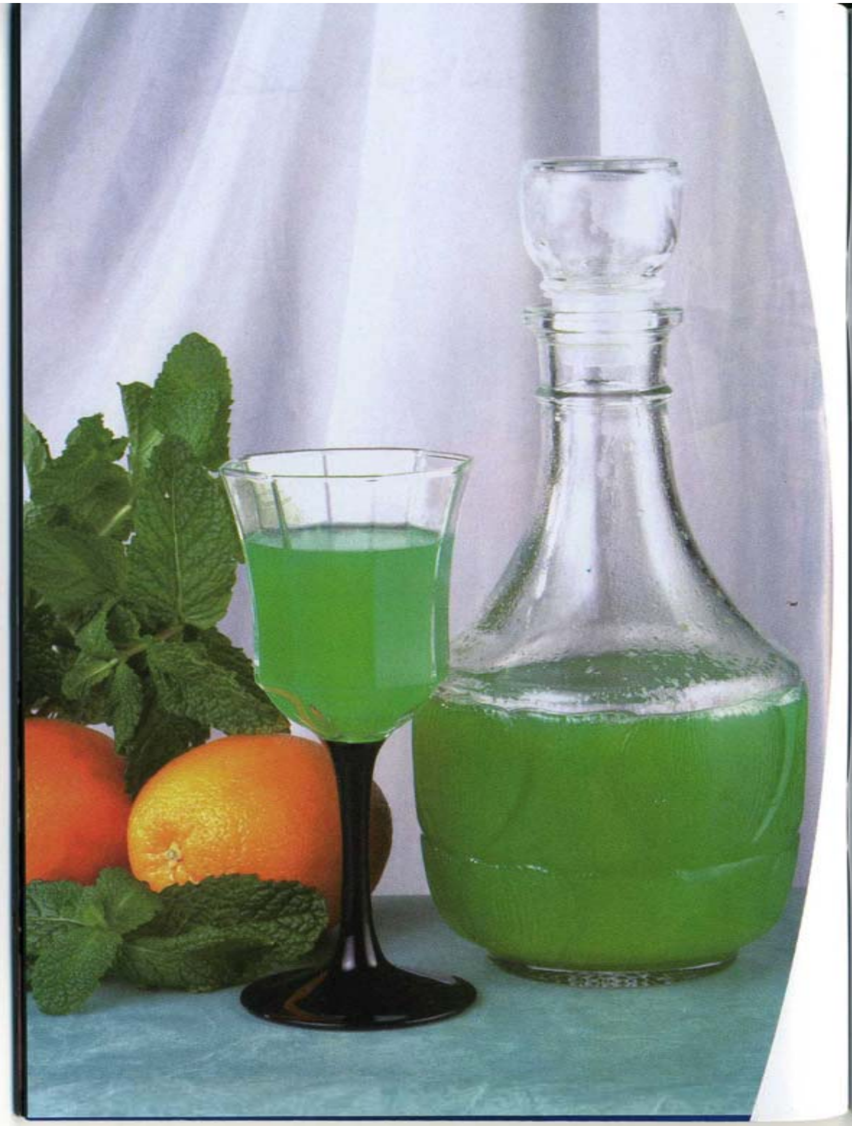
- 2 كلغ من البرتقال
- حامضتان
- 250 غ من السكر سنيدة
- 4 لترمن الماء الغليان

طريقة التحضير

* يغسل البرتقال و الحامض جيدا.
* يحك البرتقال بواسطة حكاكة من الجهة الغليظة و كذلك الحامض.
* يغلى الماء جيدا و يصب فوق البرتقال المحكوك مع الحامض لإعطائه اللون الأصفر.
* يترك يبرد جيدا ثم يصفى و يضاف إليه السكر حسب الذوق.

من فوائد البرتقال

- مقاومة الزكام لاحتوائه على فيتامين C.
- تنقية الدم وتثبيت الكلس في العظام.
- تنشيط الدورة الدموية و تسهيل عملية الهضم.



عصير البرتقال بالنعناع

المقادير

- 3 كلغ من البرتقال
- كأسان صغيران من السكر سنيدة
- كأس صغير من سيرو النعناع*
- 1 لتر من الماء البارد

طريقة التحضير

* يغسل البرتقال جيدا و يعصر ثم يصفى بمصفاة.
* يضاف إليه الماء البارد ثم السكر.
* يخلط الكل جيدا قبل إضافة السيرو.

من فوائد النعناع

- تنشيط عمل حويصلة المرارة و الكبد.
- تخفيف شدة حساسية غشاء المعدة المخاطي.

عصير الماندرين

المقادير

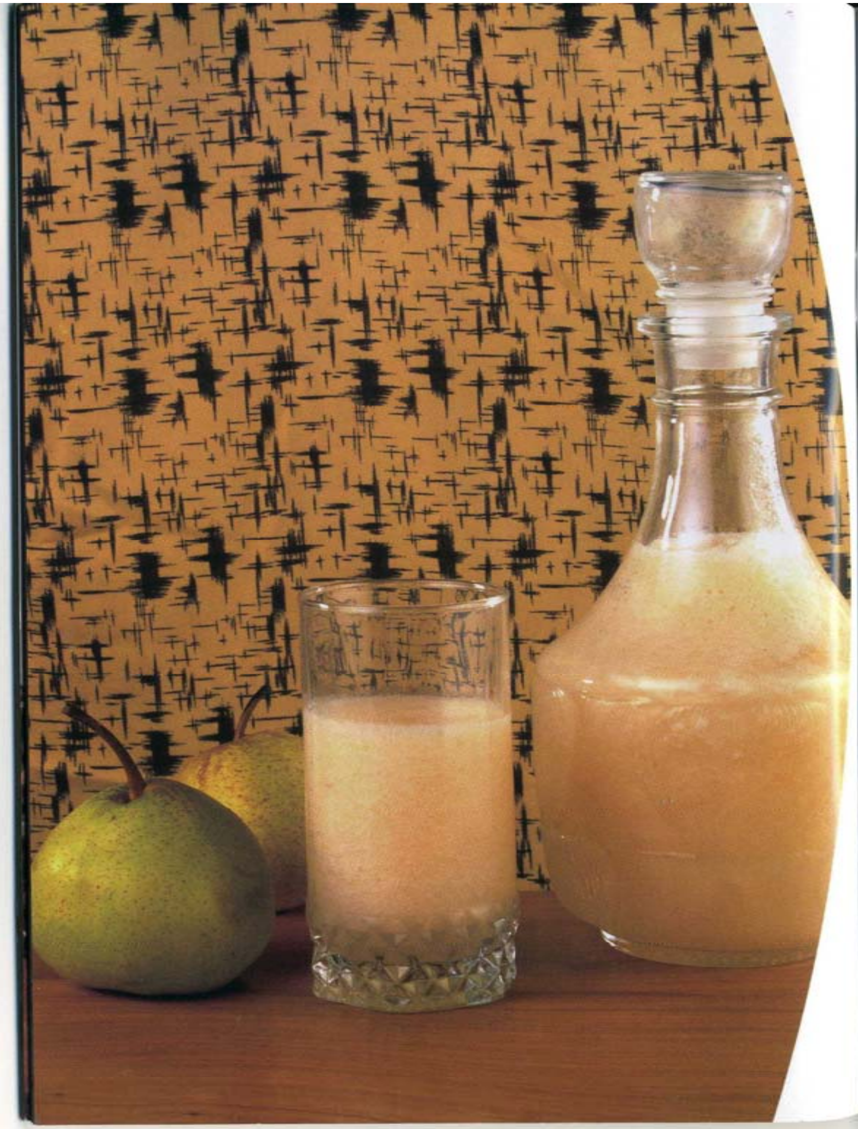
- 3 كلغ من الماندرين
- 200 غ من السكر سنيدة
- روح البرتقال

طريقة التحضير

* يغسل الماندرين و يعصر بواسطة عصارة.
* يضاف إليه السكر و قطرات من روح البرتقال ثم يصفى قبل استهلاكه.

فوائد الماندرين

شقيق البرتقال و قريب منه من حيث الفوائد و الخصائص.



عصير الإجاص

المقادير

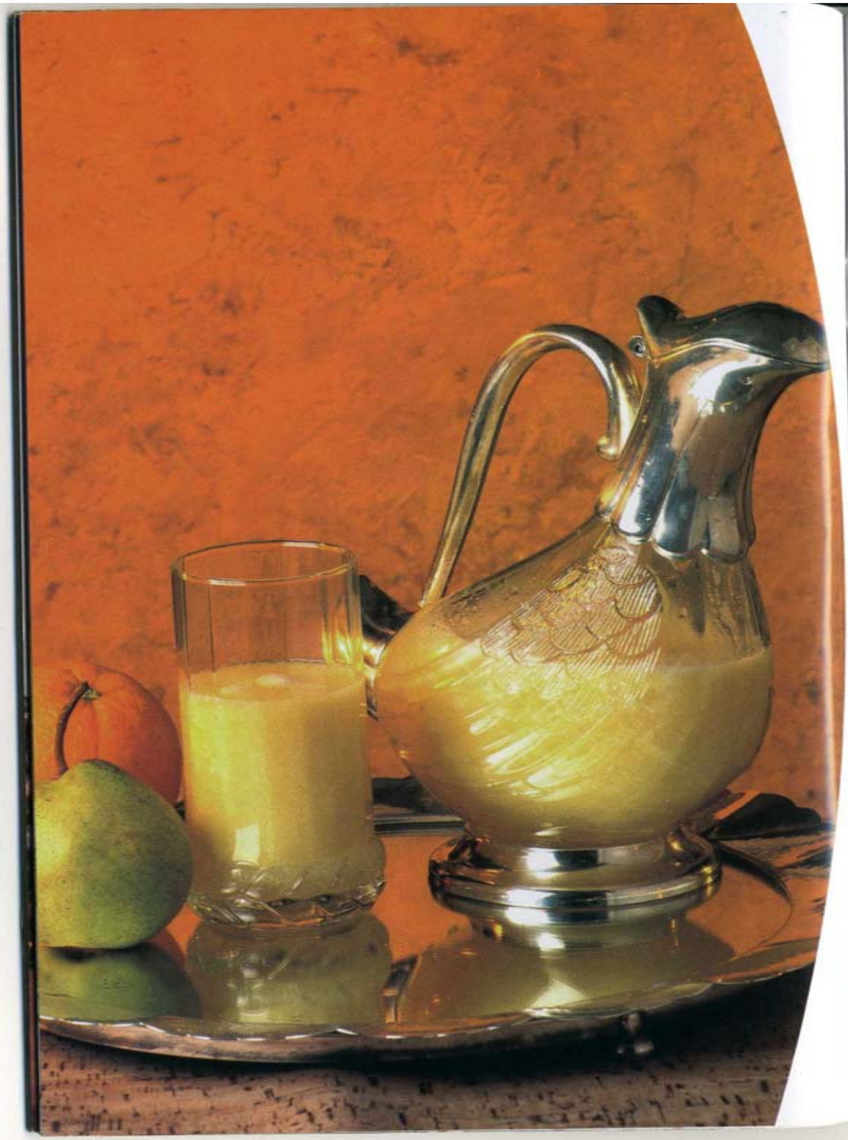
- 1 كلغ من الإجاص
- كأس صغير من السكر سنيدة
- 1 لتر من الماء
- عصير حامضتين
- ملعقتان كبيرتان من العسل

طريقة التحضير

* ينظف الإجاص و يقشر ثم يقطع.
* يوضع مع الماء في طنجرة الضغط لمدة 10 دقائق ليطبخ.
* يترك يبرد ثم يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي.
* يضاف إليه السكر و العسل ثم الحامض.
* يوضع في الثلاجة قبل تقديمه.

فوائد الإجاص

- مغذي لذوي الأجسام الضعيفة و المصابين بفقر الدم.
- مقوي للشهية و مقاوم للعطش.



عصير الإجاص بالبرتقال

المقادير

- 500 غ من الإجاص
- 1 كلغ من البرتقال
- كأسان من السكر سنيدة
- كأسان من الماء

طريقة التحضير

* ينظف الإجاص و يقشر ثم يقطع قطعا صغيرة.
* يعصر البرتقال بالعصارة و يصفى.
* يوضع الإجاص في الخلاط الكهربائي.
* يضاف إليه عصير البرتقال مع الماء و السكر.
* يطحن الكل جيدا و يصب في زجاجة خاصة بالعصير.

عصير التفاح

المقادير

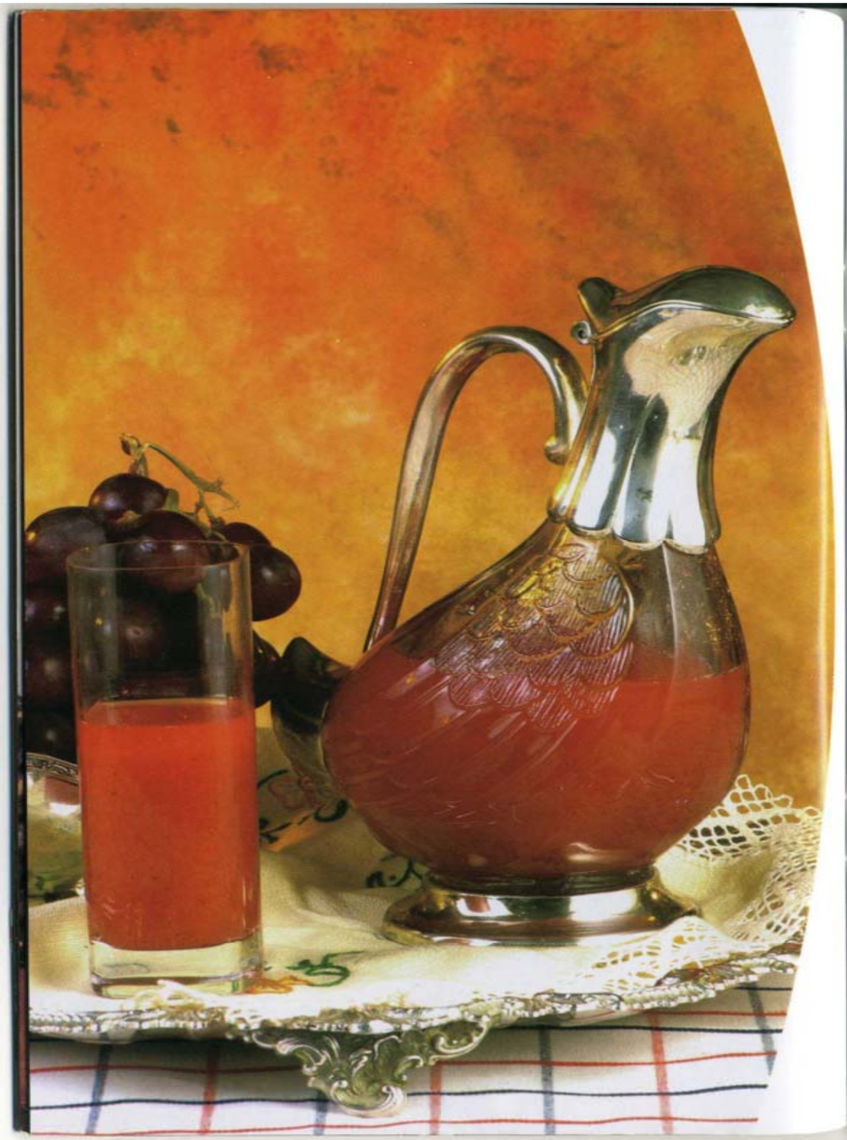
- 1 كلغ من التفاح
- 2 لتر من الماء
- عصير حامضتين
- 250 غ من السكر سنيدة

طريقة التحضير

* ينظف التفاح و يقشر ثم يقطع.
* يوضع التفاح في طنجرة مع مقدار الماء.
* يطبخ حتى الطهي ثم يترك يبرد.
* يضاف إليه السكر و عصير الحامض ثم يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي.
* يوضع العصير في الثلاجة قبل استهلاكه.
* يمكن الاحتفاظ به لمدة أسبوع.

من فوائد التفاح

- منشط و مقاوم للتعب - مسهل للهضم.
- معقم للفم و منظف للأسنان.



عصير العنب

المقادير

- كلغ من العنب الأسود
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- 1 لتر من الماء

طريقة التحضير

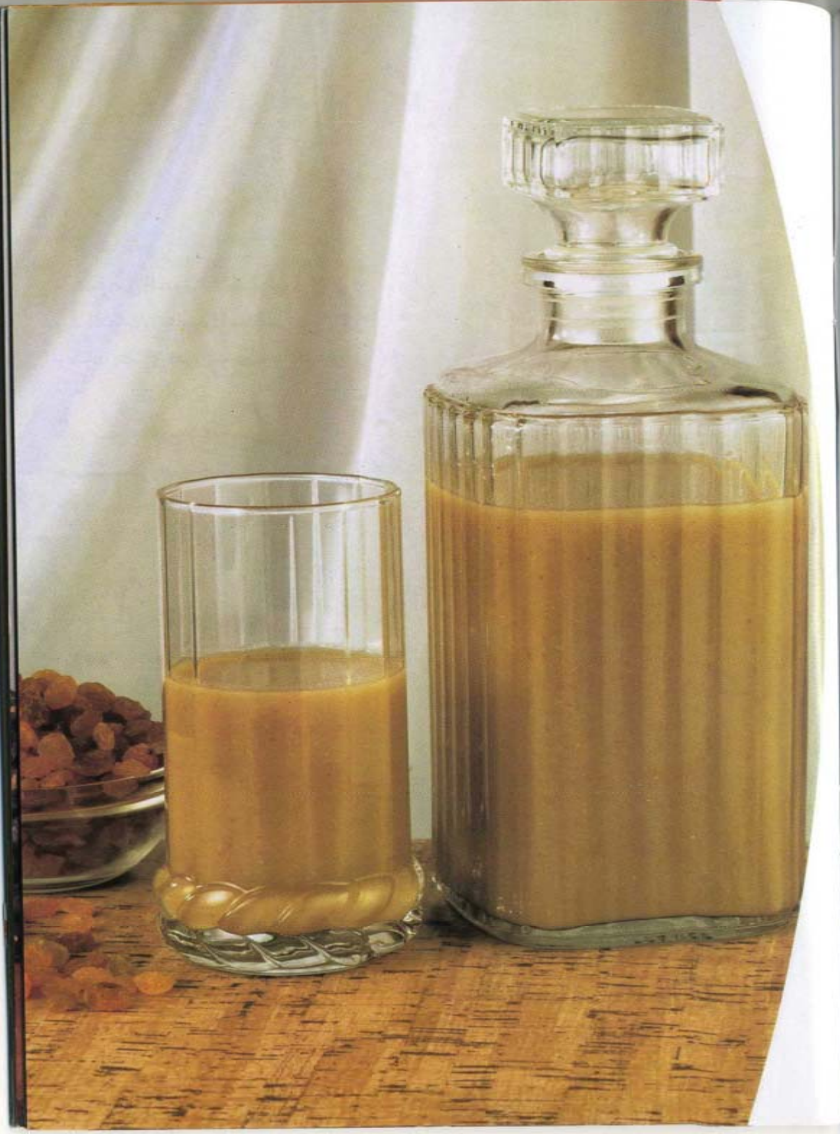
* يغسل العنب جيدا و ينقى من البذور.
* يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي مع الماء و العسل.
* يصفي و يوضع في الثلاجة .

ملحوظة

- يجب غسل العنب جيدا قبل استعماله للتخلص من المواد الكيماوية التي تضر بالصحة.
- يمكن استعمال العنب الأبيض بدل الأسود.

من فوائد العنب

- مقوي للجسم و منشط للكبد - منظف للقناة الهضمية.
- مرطب و مطهر - سكره يخلص مريض السكري من الرواسب الضارة.



عصير الزبيب

المقادير

- 1 كلغ من الزبيب الجيد
- كأس شاي من العسل
- ملعقة صغيرة من القرفة
- 2 لتر من الماء

طريقة التحضير

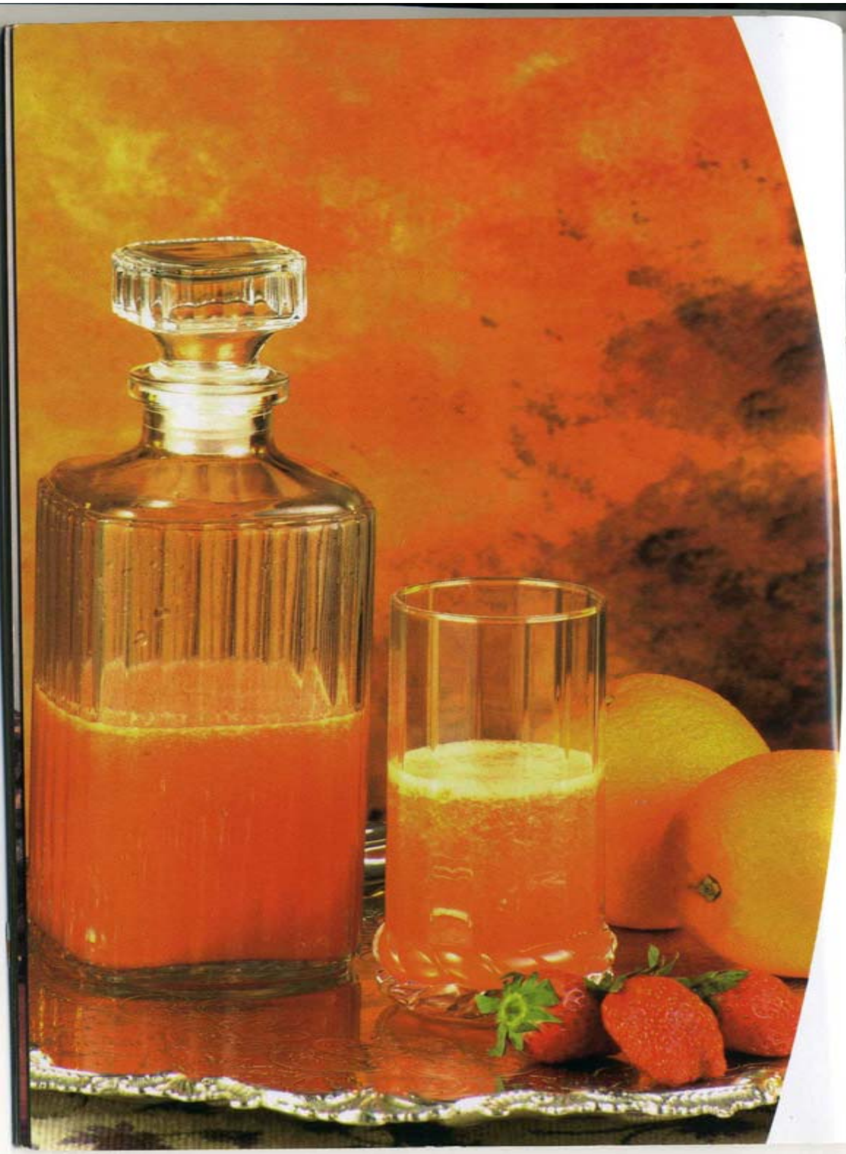
* ينظف الزبيب و يرطب في الماء لمدة 20 دقيقة.
* يصفى من الماء ثم يوضع في الخلاط الكهربائي.
* يضاف مقدار الماء و العسل ثم القرفة.
* يطحن الكل جيدا للحصول على عصير الزبيب.
* يصفى و يوضع في الثلاجة.

ملحوظة

يمكن الاحتفاظ به لمدة أسبوع.

له نفس فوائد العنب.

الزبيب = عنب مجفف.



عصير الفريز و البرتقال

المقادير

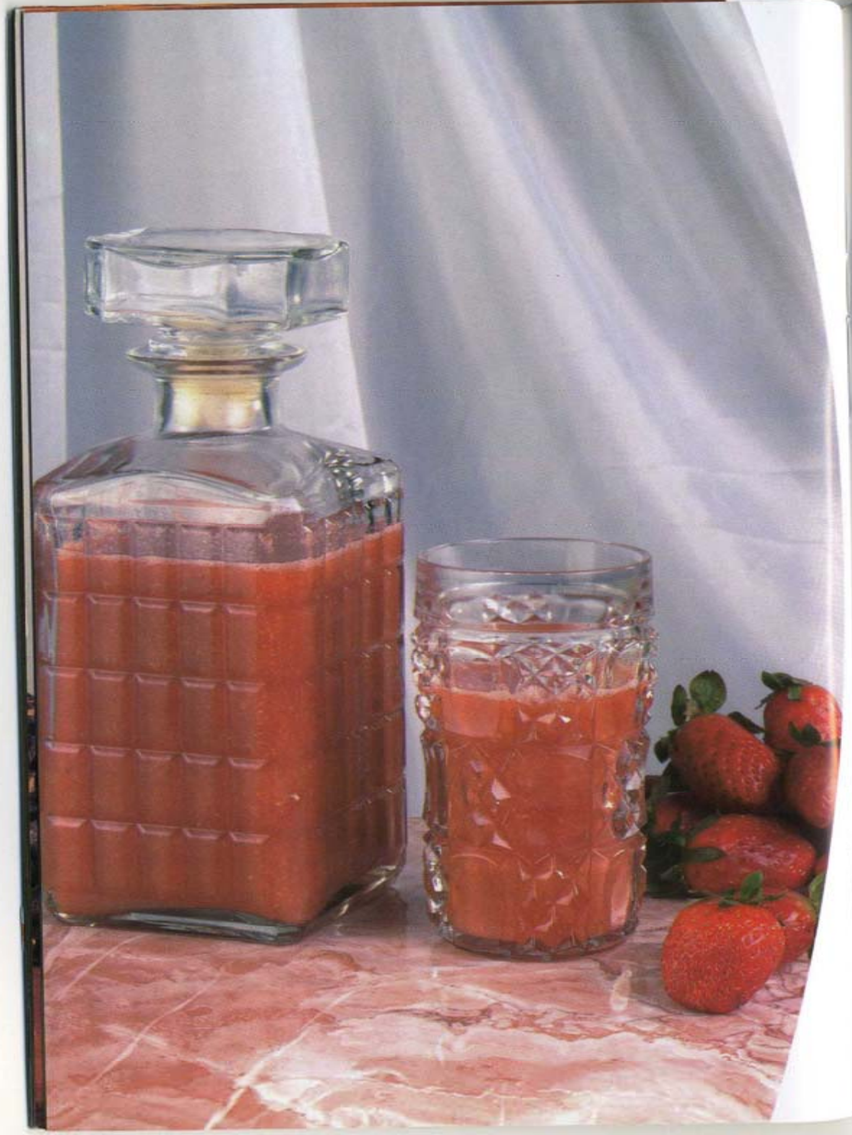
- كلغ من الفريز (الفراولة)
- 1 لترمن عصير البرتقال
- كأس شاي من السكر سنيدة

طريقة التحضير

* ينظف الفريز جيدا و يوضع في الخلاط الكهربائي.
* يطحن مع عصير البرتقال و السكر ثم يوضع في زجاجة التقديم.

من فوائد الفريز

- قاتل للجراثيم.
- مدر للبول.
- مهدئ للأعصاب.
- منظم لإفرازات المرارة.
- منشط لإفراز عصارات المعدة.



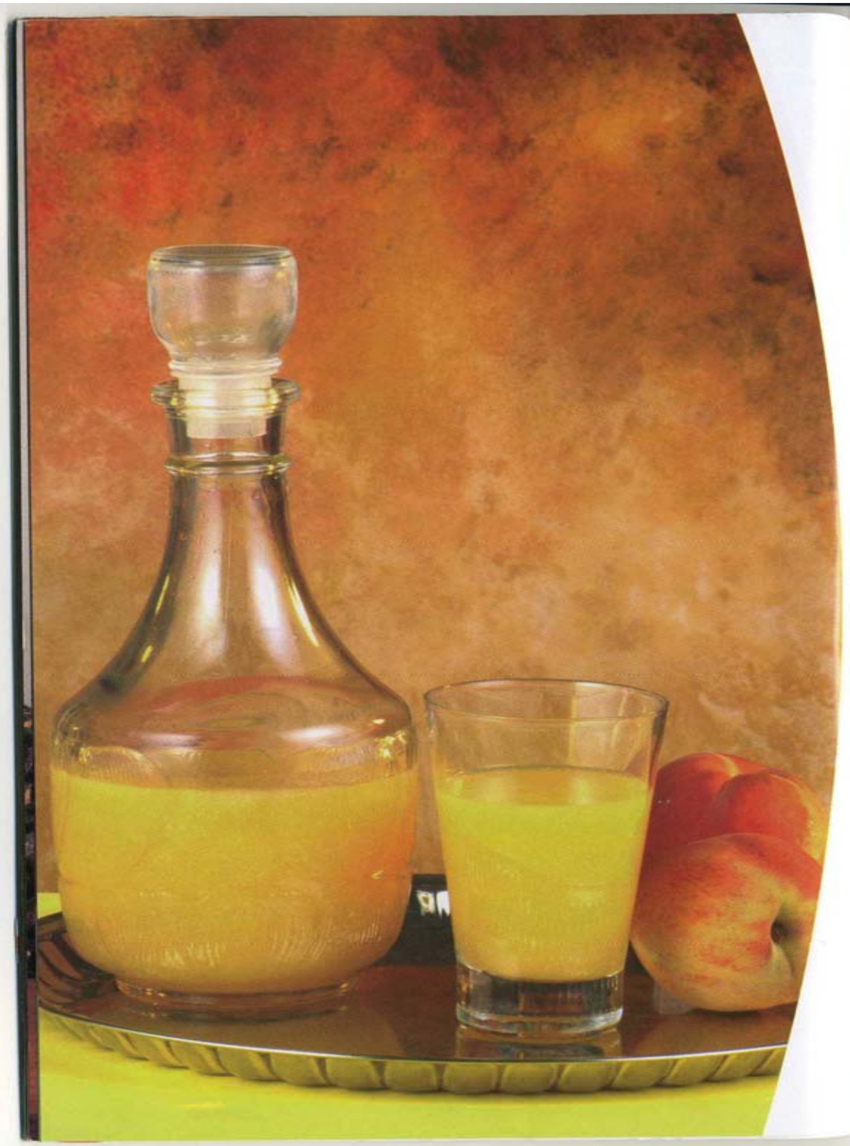
عصير الفريز بالجبن

المقادير

- 1 كلغ من الفريز
- 1 لترمن الماء
- 250 غ من السكر سنيدة
- أربع قطع من الجبن المربع

طريقة التحضير

* يغسل و ينظف الفريزجيدا (ينزع منه الورق).
* يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي مع الماء. السكرو الجبن.
* يصفى و يوضع في الثلاجة.



عصير الخوخ

المقادير

- 1 كلغ من الخوخ
- 1 لتر من الماء
- كأس شاي من السكر سنيدة

طريقة التحضير

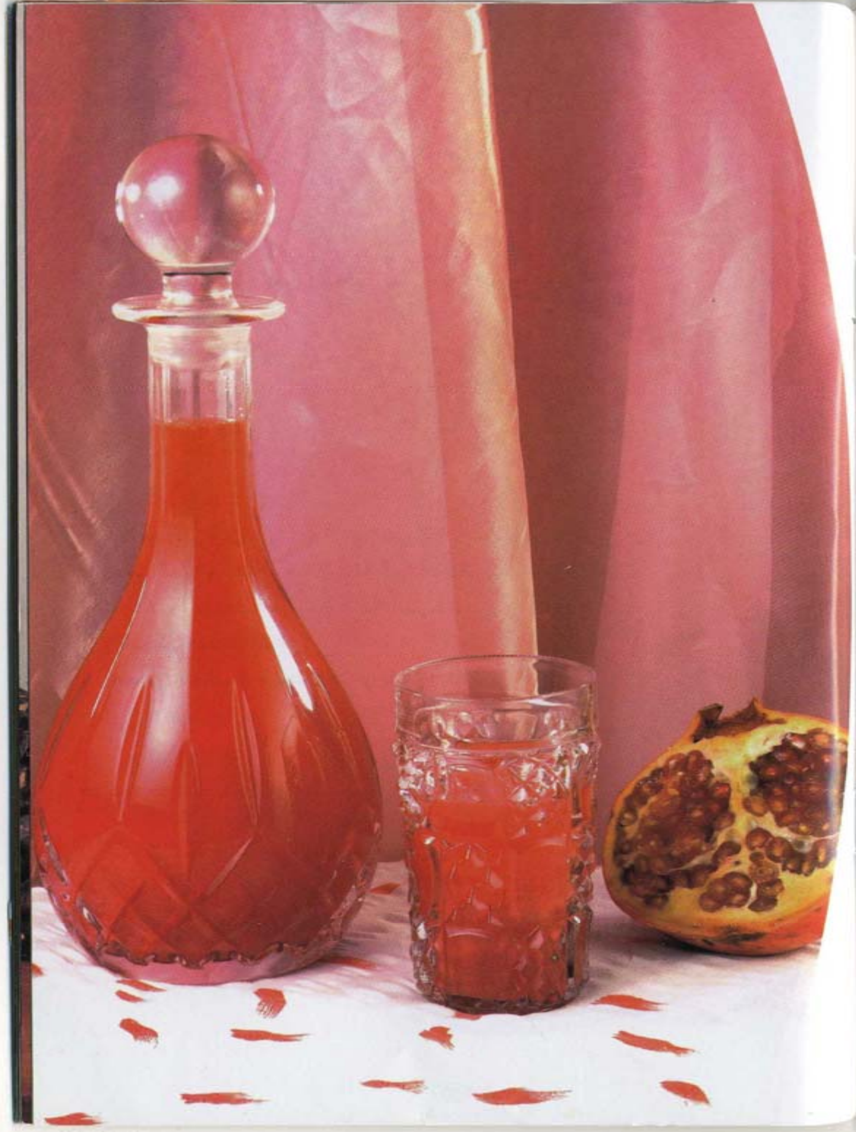
* ينظف الخوخ و تنزع منه النواة.
* يطهى مع الماء و السكر و يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي.
* يصفى و يوضع في زجاجة خاصة بالعصير.

ملحوظة

يمكن استعمال الخوخ المعلب إذا استعصى وجود الخوخ الطري.

من فوائد الخوخ

- مفيد للإسهال.
- مدر للبول.
- ملين للمعدة.
- مزيل للعطش.
- مفيد في حالات تصلب الشرايين.



عصير الرمان

المقادير

- 2 كلغ من الرمان الجيد
- 1 لترمن الماء
- نصف كأس من سيرو الرمان

طريقة التحضير

* يقشر الرمان وينقى جيدا.
* يطحن جيدا بواسطة الخلاط الكهربائي.
* يصفى ثم يضاف إليه السيرو مع لترمن الماء.
* يوضع في الثلاجة ليشرب باردا.

من فوائد الرمان

- مفيد في حالات فقر الدم.
- مطفئ لحرارة الكبد.
- مساعد للهضم.
- مقوي للقلب.

عصير نافيل بسيرو الرمان

المقادير

- 2 كلغ من عصير نافيل (برتقال من النوع الجيد)
- 2 لتر من الماء
- السكر حسب الذوق
- نسمة البرتقال
- سيرو الرمان

طريقة التحضير

* ينظف البرتقال جيدا و يحك بقشرته.
* يغلى الماء و يضاف إلى البرتقال المحكوك.
* يترك يبرد ثم تضاف إليه نسمة البرتقال والسكر حسب الذوق.
* يصفى الخليط، و يوضع في زجاجة التقديم.

ملحوظة

يمكن الاحتفاظ بهذا العصير لمدة أسبوع.

عصير الأناناس

المقادير

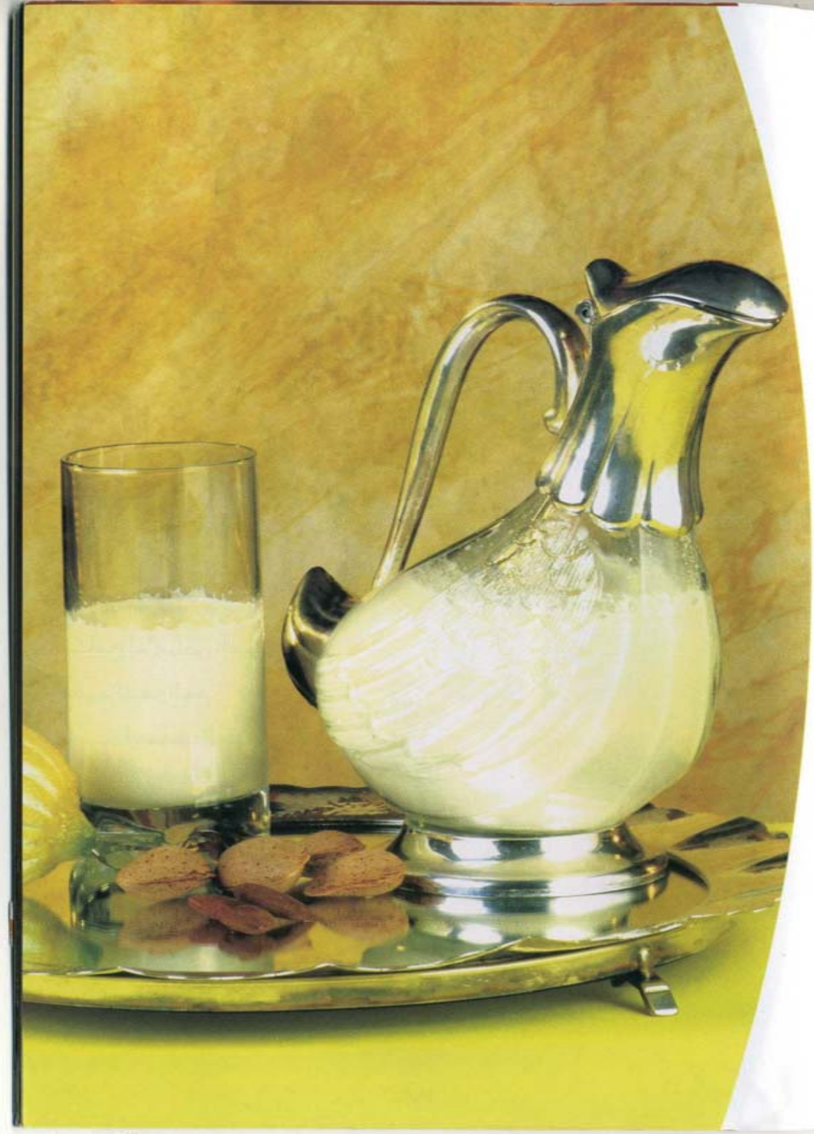
- علبة من قطع الأناناس المعلبة
- نصف لتر من الماء

طريقة التحضير

* توضع قطع الأناناس مع الماء في الخلاط الكهربائي.
* يخلط الكل فنحصل على عصير.
* يوضع داخل الثلاجة ليشرب باردا.

من فوائد الأناناس

- مسهل للهضم.
- مكافح للإمساك.
- مزود للجسم بالأملاح المعدنية.



عصير اللوز

المقادير

- 250 غ عقدة اللوز
- لتر و نصف من الحليب
- روح الحامض
- قليل من المسكة الحرة
- كأس صغير من السكر سنيدة

طريقة التحضير

* توضع كل العناصر المذكورة في الخلاط الكهربائي.
* تطحن جيدا فنحصل على عصير اللوز.
* يوضع في الثلاجة يبرد و يقدم بالصحة و العافية.

تحضير عقدة اللوز

- يسلق اللوز و يقشر ثم يطحن جيدا.
- يضاف إليه السكر حسب الذوق.

عصير اللوز بروح الفريز

المقادير

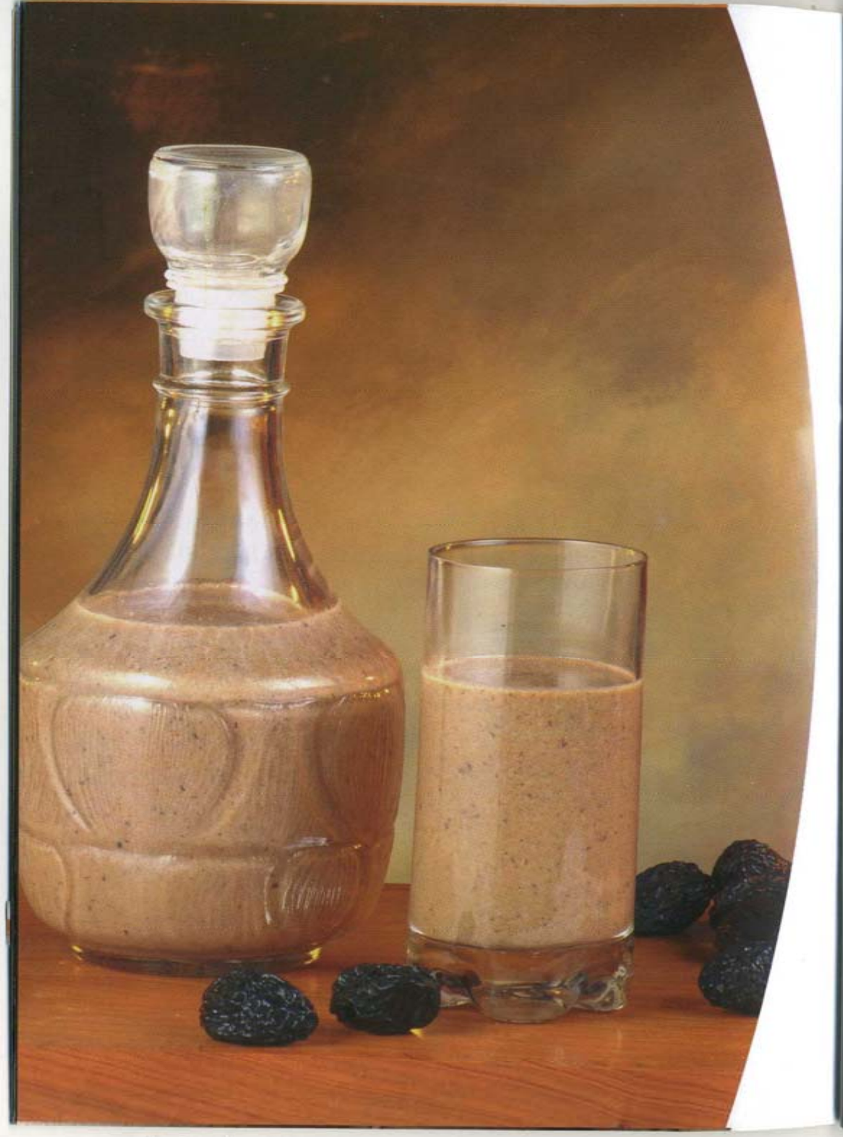
- 250 غ من عقدة اللوز
- لترونصف من الحليب
- روح الفريز

طريقة التحضير

* توضع المقادير في الخلاط الكهربائي (اللوز - الحليب - روح الفريز).
* يطحن الخليط جيدا.
* يوضع العصير في زجاجة التقديم.

من فوائد اللوز

- مكافح للأمراض العصبية.
- مفيد لفقر الدم.
- مفيد للضعف الجنسي.



عصير البرقوق المجفف

المقادير

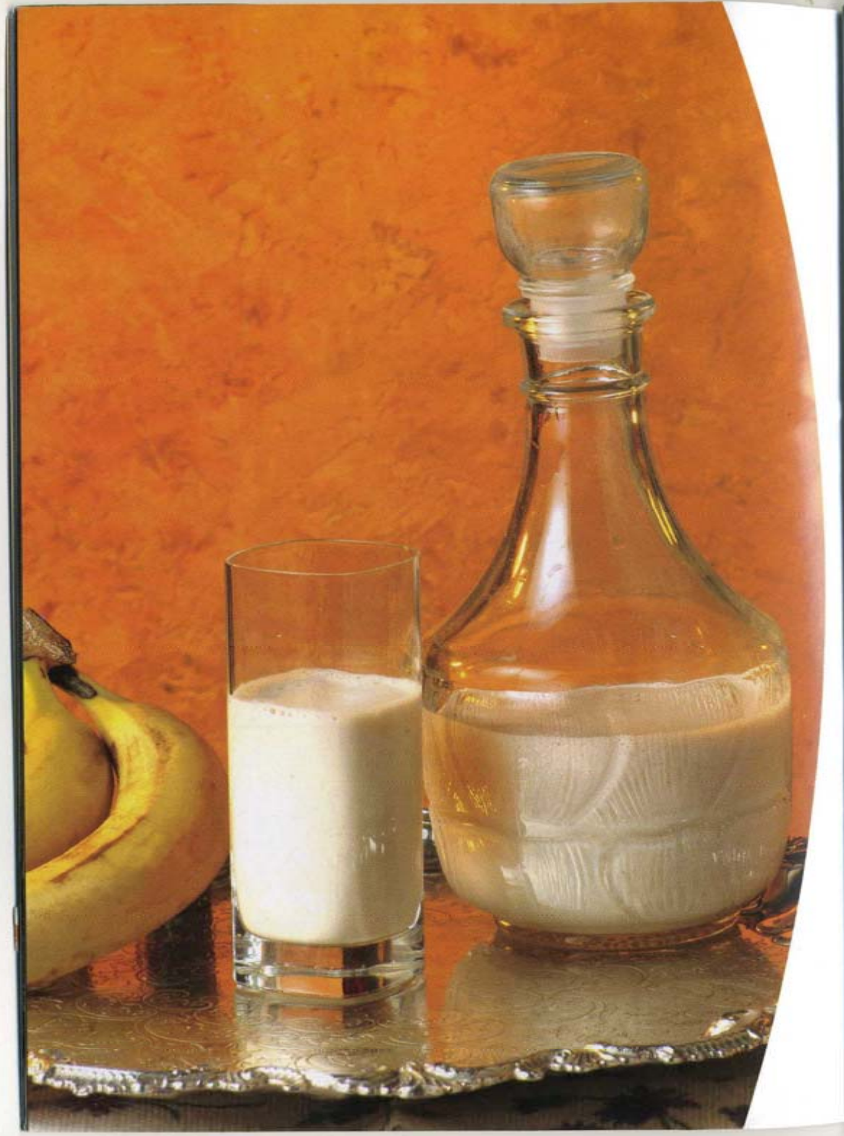
- 250 غ برقوق مجفف
- 250 غ من السكر سنيدة.
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة من ماء الزهر
- لتر و نصف من الحليب

طريقة التحضير

* يرطب البرقوق في الماء لمدة ساعتين، ثم يصفى من الماء.
* يوضع البرقوق، بعد ما تنزع منه النواة، في كسرولا مع السكر والقرفة و ماء الزهر على نار هادئة حتى يتعسل.
* عند ما يبرد يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي مع الحليب ويصفى.

من فوائد البرقوق

- غني بالفيتامينات و الأملاح المعدنية.
- معالج للإسهال و تصلب الشرايين.



عصير الموز والجبن

المقادير

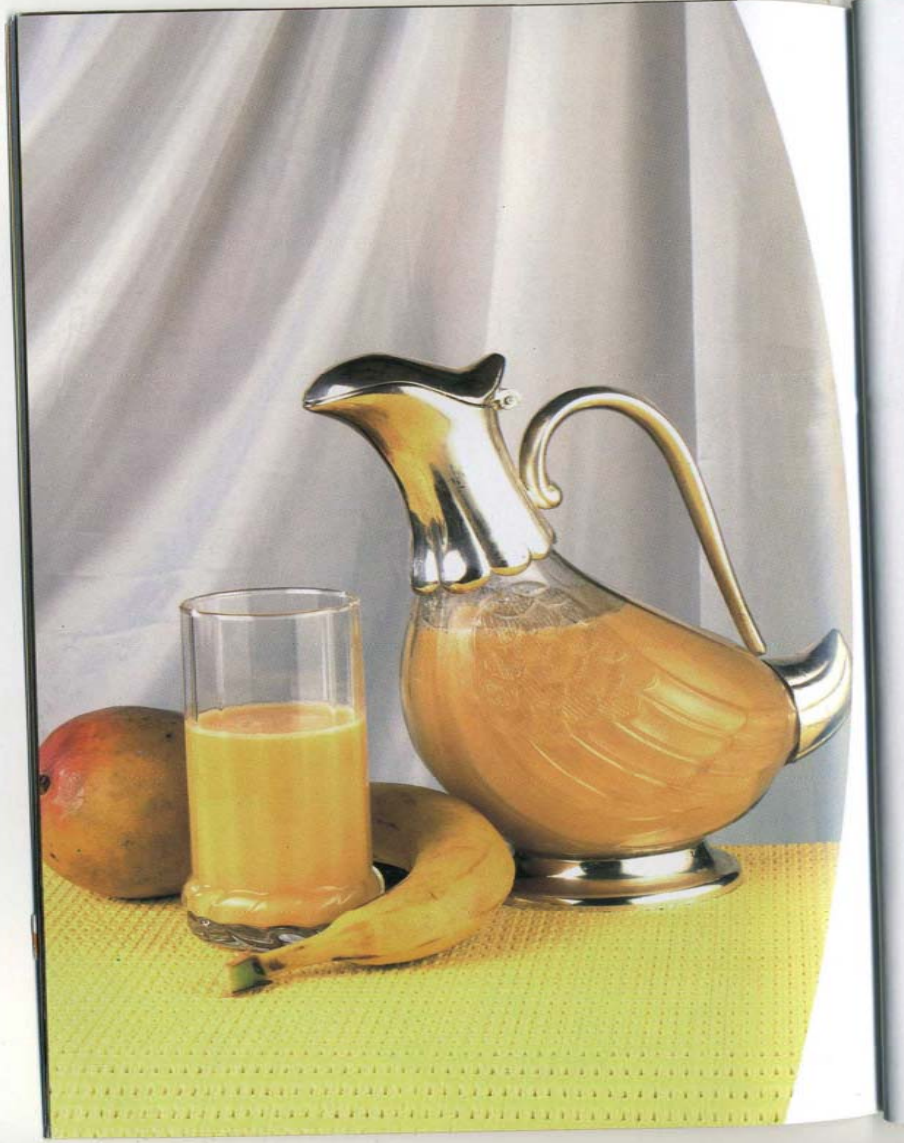
- 500 غ من الموز
- 3 قطع من الجبن المربع
- لتر و نصف من الحليب
- كأس شاي من السكر سنيدة
- 3 ملاعق من عصير الحامض

طريقة التحضير

* يقشر الموز و يقطع دوائر و يوضع في الخلاط الكهربائي.
* يضاف إليه الجبن، الحليب، السكر ثم الحامض.
* يطحن جيدا و يوضع في زجاجة التقديم.

من فوائد الموز

- مغذي و غني بماءات الفحم التي تهب الجسم الطاقة و الحرارة.
- مانع لتصلب الكلي و الشرايين.
- مقاوم للإسهال.



عصير المونك والموز

المقادير

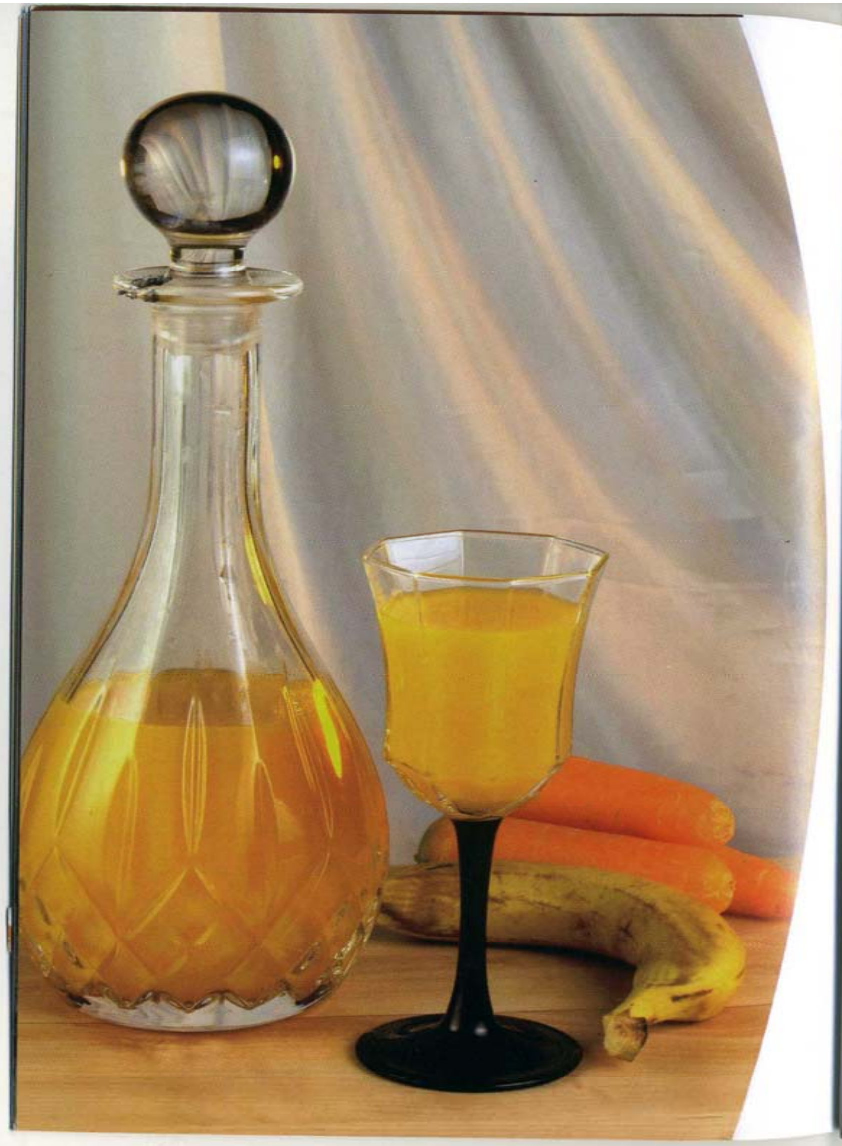
- 500 غ من المونك (Mangue)
- موزتان
- كأسان من عصير البرتقال
- 100 غ من السكر سنيدة

طريقة التحضير

* يخلط المونك (المانجو) مع البرتقال بواسطة الخلاط الكهربائي.
* يصفى و يضاف إليه الموز و يخلط مرة أخرى مع السكر.

من فوائد المونك

- من الفواكه المغذية و الشافية.
- مدر للبول و ملين للأمعاء.
- واقي من أعراض الشيخوخة.



عصير الجزر و الموز

المقادير

- 500 غ من الجزر
- موزتان
- 2 ياغورت بنسمة الفاني
- كأسان من السكر سنيدة

طريقة التحضير

* يغسل الجزر جيدا ثم يقشر.
* يسلق في لتر من الماء ثم يترك يبرد.
* بواسطة الخلاط الكهربائي يطحن الجزر بمائه مع إضافة الموز. السكر و ياغورت.
* يفرغ في زجاجة التقديم و يحفظ في الثلاجة.

من فوائد الجزر

- يلقب الجزر بملك الخضار لاحتوائه على مواد مغذية وأخرى واقية وثالثة مداوية.

فهو: - مقوي للبصر.

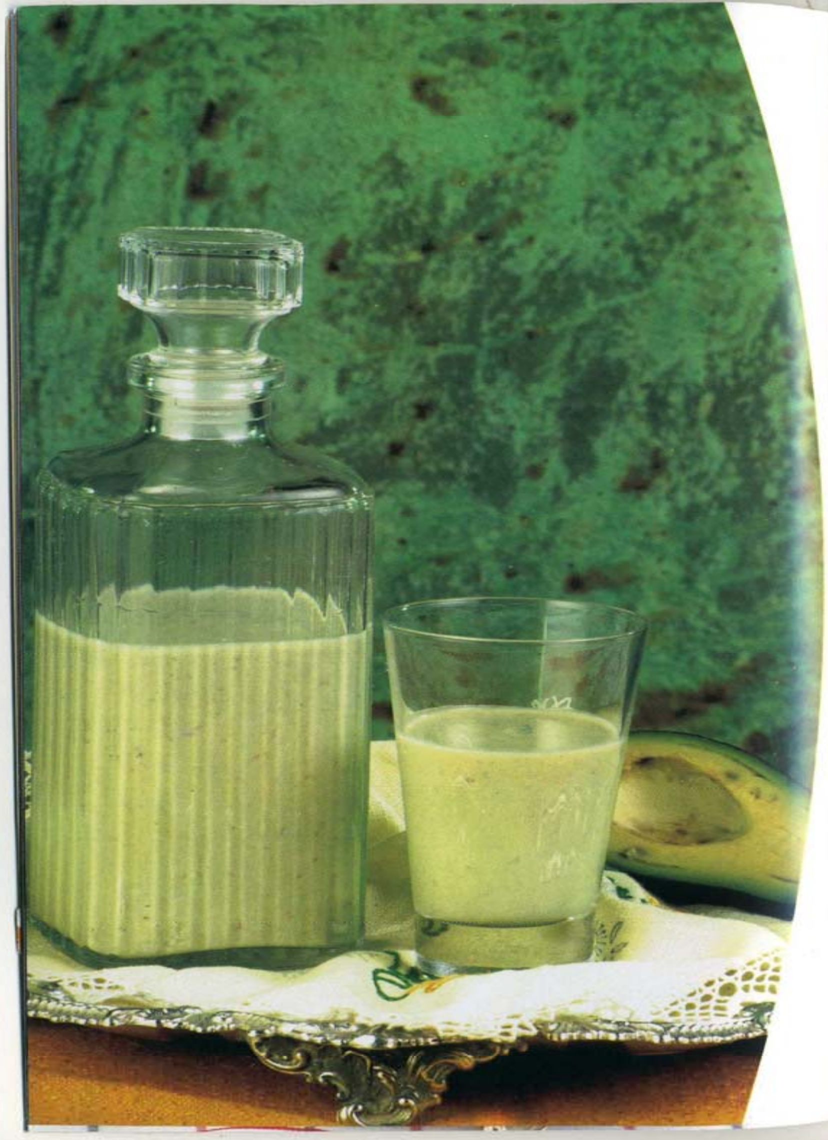
- مضاد للهستيريا ومهدئ للأعصاب.
- طارد للديدان ومعالج لإسهال الأطفال.

ميلك شوكو
(عصير الحليب بالشكلاط)

المقادير
- 1 لترمن الحليب
- كأسان صغيران من مسحوق الحليب(غبرة)
- كأس ياغورت فاني
- 1 لترمن الماء
- علبة صغيرة من الشكلاط غبرة
- السكرحسب الذوق
- ملعقتان كبيرتان من الكاكاو

طريقة التحضير
* في كسرولا يخلط مسحوق الحليب مع الماء و يوضع فوق النارحتى الغليان.
* يترك قليلا و يضاف إليه الشكلاط. الكاكاو و السكر.
* يخلط الحليب مع ياغورت جيدا ويضاف إلى الخليط الأول.
* يترك 6 ساعات و يصب في زجاجة التقديم.

من فوائد الشكلاط
- محرض جيد للشهية.
- مغذي و مزود للطاقة.
- يجب عدم الإفراط في تناوله.



عصير الأفوكا بالحليب و اللوز

المقادير

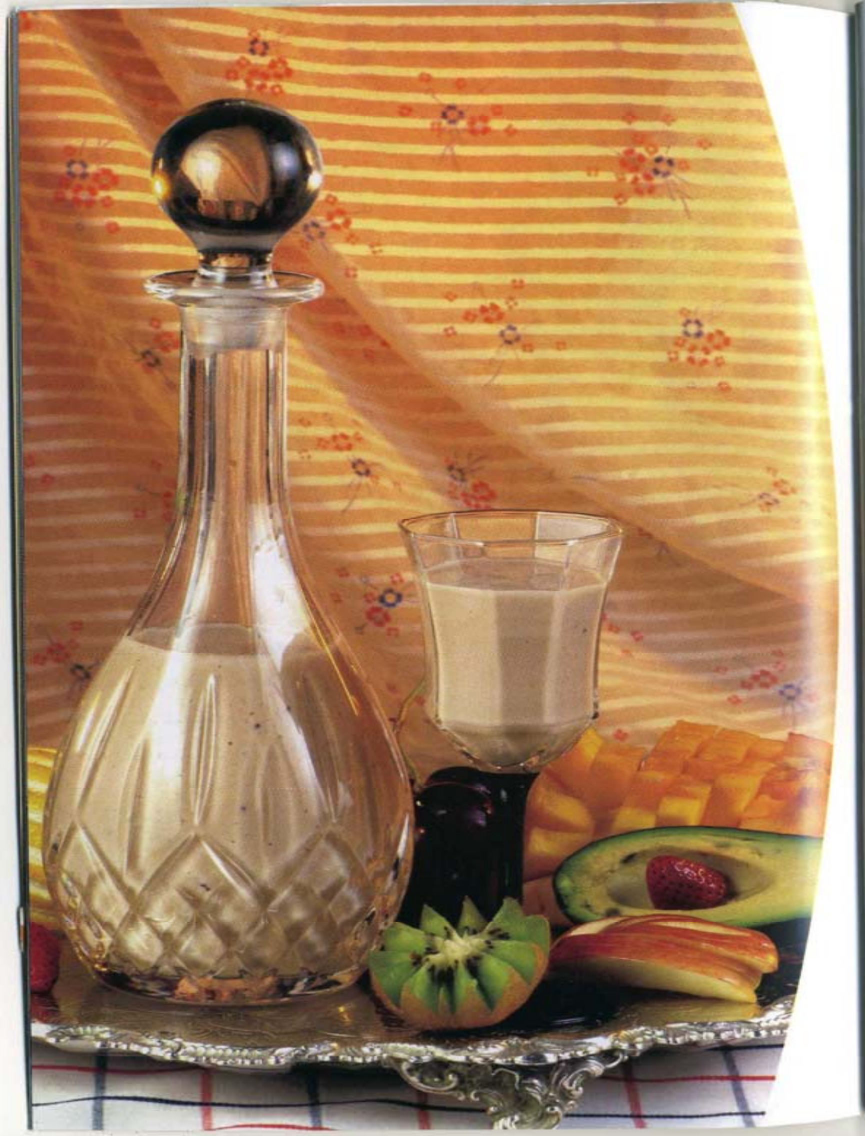
- 100 غ من عقدة اللوز
- 2 حبات الأفوكا
- 1 لتر من الحليب
- 50 غ من السكر

طريقة التحضير

* تقشر حبات الأفوكا و تقطع
* تطحن بواسطة الخلاط الكهربائي مع اللوز، الحليب والسكر.

من فوائد الأفوكا

- مهدئ للأعصاب.
- مقاوم لتصلب الشرايين.
- مخفض لنسبة الكوليسترول في الدم.



عصير بناشي بالبرتقال

المقادير

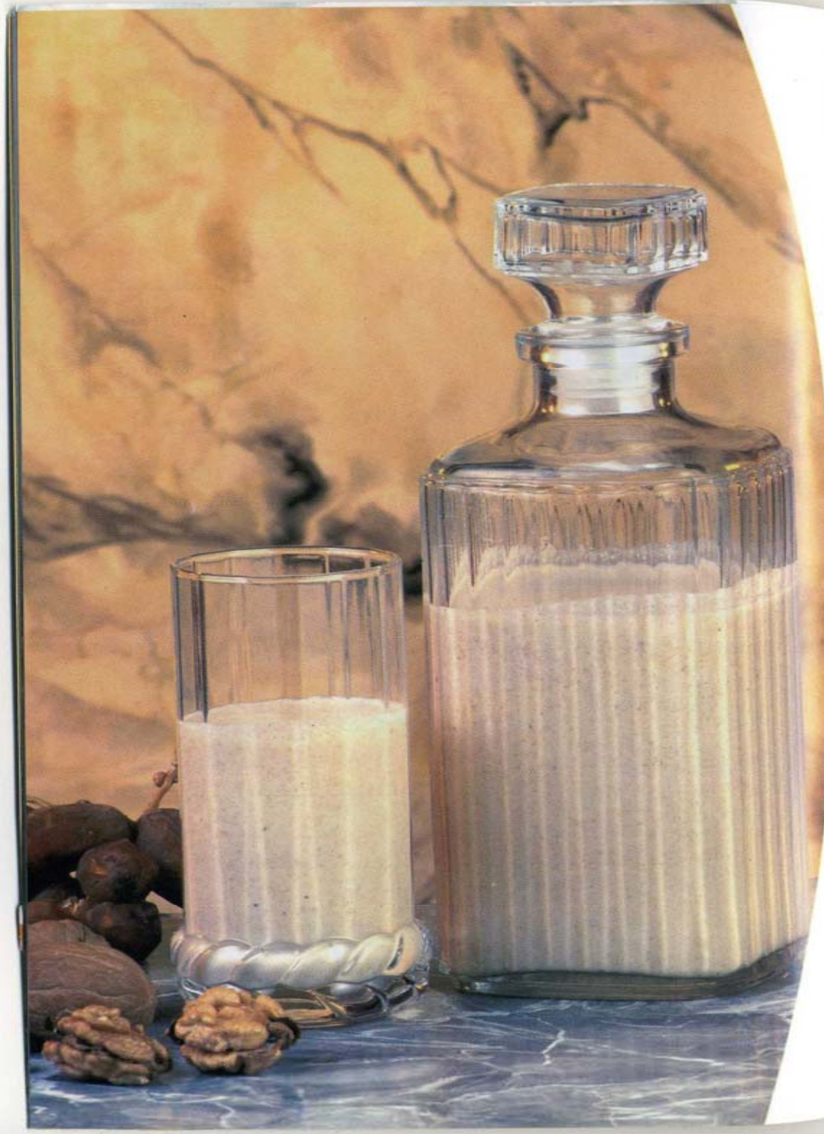
- 2 لترمن عصير البرتقال المصفى
- موزة - تفاحة
- 4 حبات من الفريز
- إجاصة - حبة أفوكا
- كأس من العسل و كأس ياغورت الحامض.
- قطعة من الببايا

طريقة التحضير

* تنظف جميع الفواكه و تقطع.
* يوضع الكل في الخلاط الكهربائي.
* يضاف الليمون و العسل و ياغورت.
* يخلط الكل و يترك العصير يبرد ثم يقدم في كؤوس مزينة بالفريز.

ملحوظة

يمكن إستعمال فواكه أخرى غير التي ذكرناها و ذالك حسب الإختيار و توفر الفواكه (كيوي، المونك، العنب...)



عصير الحليب و التمر و الكركاع

المقادير

- 1 لترمن الحليب
- 125 غ من التمر المطحون
- 125 غ كركاع
- 50 غ من السكر سنيدة أو ملعقتان من العسل

طريقة التحضير

* في الخلاط الكهربائي يوضع الثمر، الكركاع، الحليب ثم السكر أو العسل.
* يخلط الكل جيدا و يصفى بمصفاة و يوضع في الثلاجة قبل الاستهلاك.

من فوائد التمر

- مقوي للعضلات و الأعصاب.
- ملين للأوعية الدموية.
- مسهل للهضم.
- مفيد للمصابين بفقر الدم.

عصير ملون بطبقات

المقادير

- 500 غ من الفريز
- 3 حبات أفوكا
- 4 حبات موز
- نصف لتر من الحليب
- سيرو النعناع
- نكهة الليمون
- 100 غ من السكر سنيدة

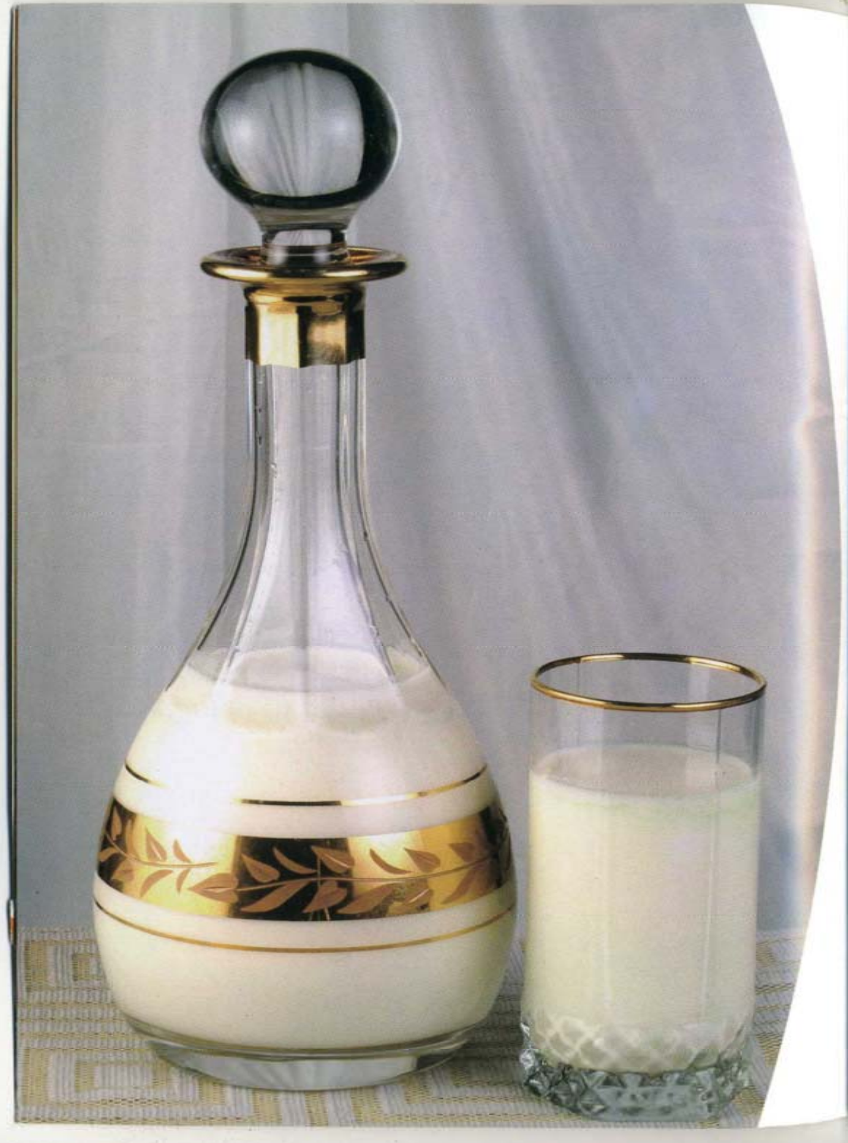
طريقة التحضير

* ينظف الفريز و يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي مع قليل من السكر.
* تقشر حبات الأفوكا و تطحن مع كأس صغير من الحليب و قليلا من سيرو النعناع.
* يقشر الموز و يطحن مع كأس صغير من الحليب و نكهة الليمون و قليل من السكر.
* للحصول على 3 طبقات مختلفة يصب عصير الفريز و بعده عصير الموز ثم عصير الأفوكا.
* و يمكن تصنيف الطبقات حسب الاختيارات الثلاثة (أنظر الصورة).

الرايب

المقادير
- 1 لترمن الحليب
- كأسان صغيران من مسحوق الحليب
- كأس ياغوت فاني
- السكر سنيدة (حسب الذوق)

طريقة التحضير
* في كسرولا يخلط لترمن الحليب بمسحوق الحليب.
* يسخن الكل.
* يأخذ منه كاس ويضاف إليه ياغوت مع التحريك ثم يخلط الكل.
* يصب الخليط في كؤوس أو زلا يف و توضع في حمام ماريا دون الغليان.
* يترك إلى أن يختر قبل استهلاكه.



ريبى بالفاني

المقادير

- 1 لترمن الحليب
- كأسان من مسحوق الحليب
- 1 لترمن الماء
- كأس ياغوت فاني
- 2 أكياس من الفاني
- كأسان من سكرسنيدة

طريقة التحضير

* يخلط الحليب (غبرة) بالماء البارد ويوضع فوق نارهادئة حتى الغليان.
* يترك قليلا ثم يضاف إليه الحليب، ياغوت، السكرثم الفاني.
* يخلط الكل جيدا و يترك في وعاء لمدة 6 ساعات
ثم يصب في الزجاجة المعدة للعصير.
* يوضع في الثلاجة قبل التقديم.

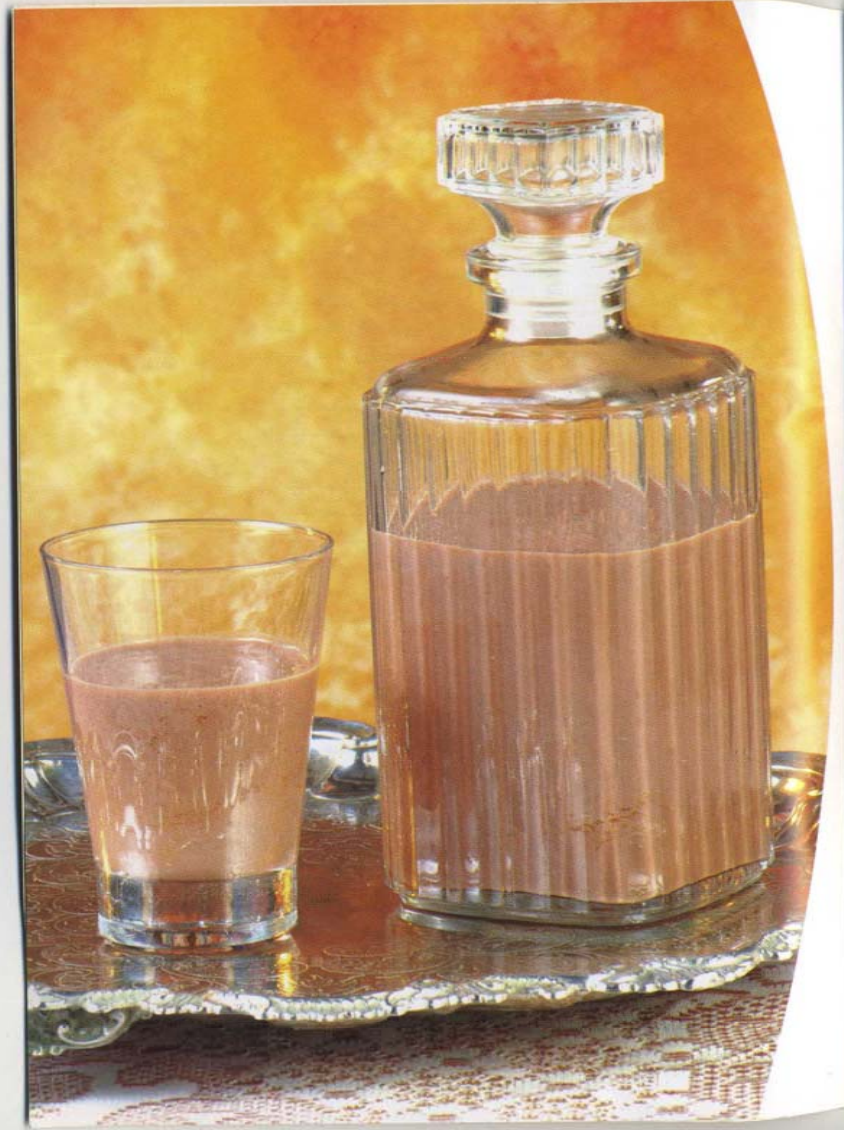
ريبي بالفريز

المقادير

- 1 لتر من الحليب
- كأسان من مسحوق الحليب
- 1 لتر من الماء
- كأس ياغوت فاني
- 2 أكياس من الفاني
- كأسان من سكر سنيدة
- 500 غ من الفريز

طريقة التحضير

* ينظف الفريز و يغسل جيدا.
* يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي.
* يصفى ثم يضاف إلى ريبي بالفاني.
* يوضع في الثلاجة قبل الاستهلاك



عصير الفلان

المقادير

- علبتان من الفلان بالشكلاط
- لتر و نصف من الحليب
- السكر حسب الذوق

طريقة التحضير

* في كسرولا يوضع لتر من الحليب مع علبتين من الفلان بالشكلاط فوق نار هادئة حتى الغليان.
* يصب الخليط في إناء و يترك يبرد ثم يوضع في الخلاط الكهربائي و يضاف إليه نصف لتر من الحليب الباقي و يخلط الكل جيدا.
* يصب العصير في زجاجة التقديم.

الفهرس

سلاطة الفواكه 2
عصير الحامض 4
عصير البرتقال و الحامض 6
عصير البرتقال بالنعناع 8
عصير الماندرين 10
عصير الإجاص 12
عصير الإجاص بالبرتقال 14
عصير التفاح 16
عصير العنب 18
عصير الزبيب 20
عصير الفريز و البرتقال 22
عصير الفريز بالجبن 24
عصير الخوخ 26
عصير الرمان 28
عصير نافيل بسيرو الرمان 30
عصير الأناناس 32
عصير اللوز 34
عصير اللوز بروح الفريز 36
عصير البرقوق المجفف 38
عصير الموز و الجبن 40
عصير المونك و الموز 42
عصير الجزر و الموز 44
ميلك شوكو (عصير الحليب بالشكلاط) 46
عصير الأفوكا بالحليب و اللوز 48
عصير بناشي بالبرتقال 50
عصير الحليب والتمر والكركاع 52
عصير ملون بطبقات 54
الرايب 56
ريبي بالفاني 58
ريبي بالفريز 60
عصير الفلان 62
الفهرس 64